



Más fresco... ninguno.

Wrap de Hummus

 10 minutos

Ingredientes:

- Planitas Integral (Mediana)
- 1/3 taza de hummus (preferiblemente de garbanzos, el de la foto)
- Un puñado de hojas de espinaca fresca o lechuga
- 1/4 taza de zanahorias ralladas
- 1/4 taza de repollo morado picado
- 1/4 de aguacate, rebanado
- Sal y pimienta, al gusto



Procedimiento:

1. Calienta la Planitas ligeramente en el microondas por unos 15 segundos o en una sartén seca para hacerla más flexible.
2. Extiende una capa generosa de hummus en el centro de la tortilla, dejando un borde libre alrededor.
3. Comienza con la espinaca o lechuga, seguida de las zanahorias, el repollo morado y las rebanadas de aguacate. Rocía un poquito de limón sobre el aguacate si usas, para evitar que se ponga marrón.
4. Dobla los lados de la Planitas hacia adentro sobre los vegetales. Luego, dobla el borde inferior hacia arriba y enrolla firmemente para formar el wrap.
5. Corta el wrap por la mitad en diagonal, como se ve en la foto, y sírvelo inmediatamente.

Comparte tu plato con nosotros, queremos verlo:



@panpepinpr



Pan Pepín

Las mejores recetas comienzan con Pan Pepín.